



專為大紐約地區
提供良好健康
與高品質的生活

防止流形性感冒的五點訣竅

1. 注射疫苗。
 - ◆ 因應季節性流形性感冒季節流感疫苗目前正提供中。
 - ◆ 預防H1N1豬流感再度爆發，俱備資格人士可於十月下旬施打。
2. 了解流形性感冒（季節性與H1N1豬流感）之徵兆與症狀。
 - ◆ 發燒
 - ◆ 咳嗽
 - ◆ 喉嚨痛
 - ◆ 發冷
 - ◆ 疲倦異常
 - ◆ 流鼻水或鼻塞
 - ◆ 肌肉痠疼
 - ◆ 頭痛
3. 推行咳嗽禮節。
咳嗽時用手袖子或衛生紙遮掩。
4. 徹底且經常洗淨手部（肥皂加水或手乳液）
避免用手觸摸口鼻眼。
5. 避免與染病的人近距離接觸。

當你 已經感染流感的 五個訣竅

1. 留在家中盡可能的多喝水。
2. 如果是病情嚴重到無法進食，
呼吸困難或是慢性疾病的再復發
（例如：心肺疾病、糖尿病、哮喘），
及服用類固醇藥物者應立即聯繫醫護理人員。
3. 退燒之後應持續在家休息廿四
小時（在無需服藥的情況之下）。
4. 在醫生指示下可服用抗螺旋病
藥物。
5. 限制自己與他人接觸以預防病
菌擴散。

欲多了解流感相關資訊請電

888-BETH-ABE ♦ 888-238-4223

www.bethabe.org